	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
8:30		GERINCTORNA MINDENKINEK (9.30-IG)		GERINCTORNA MINDENKINEK (9.30-IG)		
9:00		ZUMBA GOLD (10.00-IG)	EGYENSÚLY TRÉNING (10.00-IG)			
9:30	RINGATÓ (10.00-IG)	KEREKÍTŐ (11.00-IG)				
10:00		SZENIOR TORNA (13.00-ig)	SZENIOR ÖRÖMTÁNC (11.00-IG) MERIDIÁN (11.00-IG)	SZENIOR TORNA (13.00-ig)		HALADÓ MODERN BALETT (11.00-IG)
15:15				ANGOL (17.45-IG)		
15:30	FORMA MOZGÁSSTÚDIÓ (18.30-ig)		FORMA MOZGÁSSTÚDIÓ (18.30-IG) ANGOL (17.45-IG)			
16:00	OVIS BALETT (17.00-IG)		ISKOLAELŐKÉSZÍTŐ (19.00-IG)		GYEREK BALETT (17.00-IG)	
16:15		ANGOL (18.00-IG)	GYEREK BALETT (17.15-IG)	OVIS BALETT (17.15-IG)		
16:30	ANGOL (18.15-IG)	OVIS TORNA (17.30-IG) SULIS KARATE (17.30-ig)	OVIS KARATE (17.30-IG)		ANGOL (18.00-IG)	
17:00		HIP-HOP (20.00-IG) PÁLYAORIENTÁCIÓS KURZUS (19.00-IG)	HIP-HOP (20.00-IG)	HIP-HOP (17.00-IG)	HIP-HOP (20.00-IG)	
17:15		RITMIKUS GIMNASZTIKA (19.15-IG)		RITMIKUS GIMNASZTIKA (19.15-IG)		
17:30	HIP-HOP (18.30-IG)	GYEREK AIKIDO (18.30-IG)		GYEREK AIKIDO (18.30-IG)		
18:00				TAI-CHI (19.00-IG)	STRETCHING (19.00-IG)	
18:30	GERINCTORNA MINDENKINEK (19.30-IG) HATHA JÓGA (20.00-IG)	FELNŐTT AIKIDO (19.45-IG)	GERINCTORNA MINDENKINEK (19.30-IG)	FELNŐTT AIKIDO (19.45-IG)		
19:00	HALADÓ MODERN BALETT (20.00-IG)				TÁRSASTÁNC (20.00-IG)	

ÚJ TANFOLYAMI ÁRAK

Tanfolyam neve	Ár
Formatorna mozgás stúdió	14.000 Ft / hó
Haladó modern balett	13.000 Ft / hó (heti 1 alkalom)
Gyermekbalett	16.000 Ft / hó
Ovis torna	12.000 Ft / hó 10.000 Ft / hó BabaFok kártyával
Ovis balett	16.000 Ft / hó
Gerinctorna	2.500 Ft / alkalom 8.000 Ft / 4 alkalom 18.000 Ft / 10 alkalom
Szenior Örömtánc	2.500 Ft / fő / alkalom 7.500 Ft / fő / 4 alkalom (60+ Szenior bérlettel 1.500 Ft/fő/alkalom 6.000 Ft/4 alkalom)
Egyensúly tréning	2.500 Ft / fő / alkalom 9.000 Ft / fő / 4 alkalom (60+ Szenior bérlettel 2.000 Ft/fő/alkalom 7.000 Ft/4 alkalom)
Stretching tanfolyam	2500 Ft/alkalom 20.000 Ft/ 10 alkalom

Mozgáskultúra
Gyermek
Egészség- Életmód
Harcművészet
Cziffra György Nagytétényi Közösségi Színtér
Magdolna Udvar

Infó-pult
Azon tanfolyamainknál, ahol nincs közvetlen telefonszám / e-mail cím megadva kérjük, forduljon az Információs pulthoz.

KLAUZÁL HÁZ kult 22

Tanfolyamok | 2026. I. félév

TANFOLYAMI BEFIZETÉS

Minden hónap 15-ig hétfőtől péntekig 10.00-19.00 a Klauzál Ház Információs pultjánál.

Klauzál Gábor Budafok-Tétényi Művelődési Központ
1222 Budapest, Nagytétényi út 31-33.
Telefon: +36 1 226 0559 | +36 20 262 8494
info@klauzalhaz.hu
www.klauzalhaz.hu
Tanfolyamok Klauzál Ház

Cziffra György Nagytétényi Közösségi Színtér
1225 Budapest, Nagytétényi út 274-276.
+36 1 226 0559 | +36 20 262 8494
www.cziffrakozpont.hu

Magdolna Udvar
1221 Budapest, Kossuth Lajos utca 24.
+36 1 610 85 32 | info@magdolnaudvar.hu
www.magdolnaudvar.hu

A program- és teremváltoztatás jogát fenntartjuk!
Az árak 2026. januártól érvényesek visszavonásig.

Tanfolyam, terembérlés, időpontfoglalás:

Pertics Anita
+36 1 226 0559 | +36 20 262 8494
pertics.anita@klauzalhaz.hu

Kiadja: Klauzál Gábor Budafok-Tétényi Művelődési Központ
Felelős kiadó: Méhész-Matus Eszter igazgató
Megjelenik 1000 példányban.
Műsorfüzetünk a Folprint zöld nyomdában, környezetkímélő FSCpapírra készült.

KLAUZÁL HÁZ
KARBON SEMLEGES NYOMTATÁS
FSC MIX Papír FSC® C031340

Mozgáskultúra

FORMA MOZGÁSSTÚDIÓ (7 éves kortól)

- **Hétfő és szerda 15.30-18.30**

A modern és a klasszikus balett alapjai, színpadi mozgás oktatása.
A tanfolyam célja a gyerekek mozgáskultúrájának fejlesztése,
és az egész életre szóló mozgásigény kialakítása.
Tanfolyamvezető: Fejes Erika, moderntánc pedagógus
Részvételi díj: 14.000 Ft / hó

HALADÓ MODERN BALETT

- **Hétfő 19.00-20.00**
- **Szombat 10.00-11.00**

Előképzettséggel rendelkező gyermekek részére.
Tanfolyamvezető: Nagy Zomilla, táncpedagógus táncművész
+36 30 646 9009 | zomillamilla.z@gmail.com
Részvételi díj: 13.000 Ft / hó (heti 1 alkalom)

HIP-HOP MODERN TÁNCTANFOLYAM (6-15 év)

- **Hétfő 17.30 – 18.30**
- **Kedd 17.00 – 20.00**
- **Szerda 17.00 - 20.00**
- **Csütörtök 17.00 - 20.00**
- **Péntek 17.00 – 20.00**

Tanfolyamvezető: Fleck Annamária, táncpedagógus
+36 30 563 30 07 | hanna.dance@gmail.com

RITMIKUS GIMNASZTIKA (óvodás és kisiskolás)

- **Kedd és csütörtök 17.15-18.15 / 18.15-19.15**

A tanfolyam célja, hogy heti két alkalommal jó hangulatban mozogjanak a lányok. A tehetséges és szorgalmas gyerekeknek a későbbiekben versenyzési lehetőséget biztosítunk.
Tanfolyamvezető: Deregán Szandra, Pearl Ritmikus Gimnasztika Sportegyesületi vezető
+36 20 287 3308 | szandi.deregan@gmail.com

TÁRSASTÁNC (felnőtt)

- **Péntek 19.00-20.00**

Egy közösség szórakozását szolgáló páros vagy csoportos tánc.
Ide sorolható pl: salsa, rumba, jive
Tanfolyamvezető: Becz Attila, táncoktató
+36 30 921 32 88 | beczatti@icloud.com

ZUMBA GOLD

- **Kedd 9.00-10.00**

A Zumba Gold program kifejezetten az idősebb korosztálynak szól, így alacsonyabb intenzitású és egyszerűbb mozdulatokat tartalmaz az eredeti Zumba órához képest.
Tanfolyamvezető: Palásty György, tánciskola vezető
+36 20 418 10 91 | info@salsamojito.hu

Gyermek

GYEREK BALETT (4-6 év)

- **Szerda 16.15- 17.15 és péntek 16.00-17.00**

A Supernova Tánciskola csoportjai. Balett és általános tánc **alapozó** foglalkozás.
Tanfolyamvezető: Nagy Zomilla táncpedagógus táncművész
+36 30 646 9009 | zomillamilla.z@gmail.com
Részvételi díj: 16.000 Ft / hó

HELEN DORON ANGOL NYELVTANFOLYAM

- **Hétfő 16.30-17.15 (4-5 év) 17.15-18.15 (8-10 év)**
- **Kedd 16.15-17.00 (6-8 év) 17.00-17.45 (8-10 év)**
  16.00-17.00 (3-5 év) 17.00-18.00 (6-8 év)
- **Szerda 15.30-16.15 (2-4 év) 16.15-17.00(5-7 év) 17.00-17.45 (4-5 év)**
- **Csütörtök: 15.15-16.45(12-14 év) 17.00-17.45 (8-10 év)17.00-17.45(6-8 év)**
- **Péntek 16.30-17.15 (4-6 év) 17.15-18.00 (6-8 év)**

Egy korai nyelvelsajátítási módszer, amely hasonlóan az anyanyelvünk tanulásához természetes módon történik. A világon egyedülálló pedagógiai program, amellyel 35 éve tanulnak sikeresen a gyermekek 3 hónapos kortól
Tanfolyamvezető: Farkas-Káplár Anett
+36 20 231 4021 | bp22@helendoron.com

ISKOLAELŐKÉSZÍTŐ

- **Szerda 16.00-19.00**

Tanfolyamvezető: Pincz Petra
+36 30 866 4153 | petra@athidalo.com

KEREKÍTŐ (0-3 év)

- **Kedd 9.30-10.15 Kerekítő Mondókázó (0-3év)**
- **Kedd 10.15 -11.00 Kerekítő Manó Torna (1-3év)**

Móka és kacagás a Kerekítő könyvsorozat népi mondókái és dala nyomán. Kerekítő manó bábos perceivel, hangszerekkel és mozgásfejlesztő tornaszeres játéktérrel.
Tanfolyamvezető: Dulai Rita
+36 20 560 7987 | rita.dulai6@gmail.com

MONTESSORI KLUB

- **Kéthetente szerdánként**

Foglalkozásvezető: B. Szirtes Dóra
Első foglalkozás: január 7.
Részvételi díj: 1000 Ft, BabaFok kártyával díjtalan

OVIS BALETT (4-6 éveseknek)

- **Hétfő 16.00- 17.00 és csütörtök 16.15-17.15**

A Supernova Tánciskola csoportjai. Balett és általános tánc **alapozó** foglalkozás.
Tanfolyamvezető: Nagy Zomilla táncpedagógus táncművész
+36 30 646 9009 | zomillamilla.z@gmail.com
Részvételi díj: 16.000 Ft / hó

OVIS TORNA (4-6 év)

- **Kedd 16.30-17.30**

A tanfolyam célja, hogy a gyerekek mozgáskoordinációja és izomzata egészségesen fejlődjön.
Tanfolyamvezető: Fejes Erika moderntánc pedagógus
Részvételi díj: 12.000 Ft/ hó | BabaFok kártyával 10.000 Ft/ hó

RINGATÓ (0-3 év)

- **Hétfő 09.30-10.00**

Énekes, játékos foglalkozás kisgyermekes családok számára.
Tanfolyamvezető: Bauerné Tóth Kata
+36 20 343 03 93 | bauernetothkata@gmail.com

TIPEGŐ CSALÁDI BABATÁNCHÁZ (0-4 év)

- **Kéthetente csütörtökönként 10.00-11.00**

Első foglalkozás: január 15.
A részvétel díjtalan. Regisztráció: funk.ivett@klauzalhaz.hu

Egészség - Életmód

EGYENSÚLY TRÉNING

- **Szerda 9.00 – 10.00**

Javítsa egyensúlyérzékét, csökkentse az elesés veszélyét, legyen biztonságosabb a mindennapi mozgása!
Tanfolyamvezető: Szűcsné Gyöngyösi Ildikó, egészségfejlesztő, szeniortréner.
Részvételi díj: 2.500 Ft / fő / alkalom; 9.000 Ft/ 4 alkalom
60 + Szenior bérlettel: 2.000 Ft/fő/alkalom vagy 7.000 Ft/ 4 alkalom

GERINCTORNA MINDEN KOROSZTÁLYNAK

- **Hétfő és szerda 18.30-19.30**
- **Kedd és csütörtök 8.30-9.30**

Erősítő, nyújtó hatású gyakorlatok a hát, a törzs, a has és a farizmokra.
Tanfolyamvezető: Váczi Szilvia testnevelő, fitneszoktató és gerinctréner
Részvételi díj: 2.500 Ft /alkalom; 8.000 Ft / 4 alkalom; 18.000 Ft / 10 alkalom

HATHA JÓGA FELNŐTTEKNEK

- **Hétfő 18.30-20.00**

A jóga széleskörű prevenciós módszer, önmegfigyelés, önismeret, a figyelem irányítása. Fontos a rendszeresség, az energiaszint emelése. Csatlakozás folyamatosan!
Tanfolyamvezető: Katona Ágnes
+36 20 942 54 12 | katonaagnes8@hotmail.com

SZENIOR ÖRÖMTÁNC

- **Szerda 10.00-11.00**

A mozgás és a tanulás fiatalít! A szeniortánc foglalkozáshoz nem szükséges sem előzetes tánctudás, sem táncpartner.
Folyamatos csatlakozási lehetőség!
Tanfolyamvezető: Szűcsné Gyöngyösi Ildikó
Részvételi díj: 2.500 Ft / fő / alkalom; 7.500 Ft/ 4 alkalom
60 + Szenior bérlettel: 1.500 Ft/fő/alkalom vagy 6.000 Ft/ 4 alkalom

STRETCHING TANFOLYAM

- **Péntek 18.00-19.00**

Rugalmatlan, feszülő, merev izmok? Nehéz előrehajolás?
Lassú intenzitással precíz gyakorlat végrehajtásával a mozgástartomány kiterjesztése a cél. Eredmény: fájdalommentes, könnyedebb és rugalmas mozgás, feszültségmentes lazább ízületek, fitt-fiatalos test, eddig ismeretlen izmok „felfedezése".
Tanfolyamvezető: Petrányi Mónika
Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom; 20.000 Ft/ 10 alkalom

Harcművészet

AIKIDO

- **Gyermekeknek kedd és csütörtök 17.30-18.30**
- **Felnőtteknek kedd és csütörtök 18.30-19.45**

A Promontor Aikido Egyesület foglalkozásai.
Tanfolyamvezető: Ilyés Ernő AIKIKAI 3. dan
+36 20 981 92 31 | ilyeserno@gmail.com

Cziffra Színtér

KARATE GYEREKEKNEK

- **kedd 16.30-17.30 (iskolás)**
- **szerda 16.30-17.30 (óvodás)**

XXII. kerületi Tömegsport Egyesület
A karate szabadkezes japán harcművészet.
Tanfolyamvezető: Tranger Szilvia
+36 20 395 65 42 | alleeeapartman@gmail.com

MERIDIAN 3-1-2

- **Szerda 10.00-11.00**

A meridián torna a 3-1-2 elvére épül, azaz a „3" ez esetben azt jelenti, hogy három meridián pontot kell stimulálni, ezeknek a különlegessége abban van, hogy velük az egész testre lehet hatni.
Tanfolyamvezető: Sümegi János +36 30 293 8714 | sumegijanos@freemail.hu
Részvétel díjtalan, de regisztrációhoz kötött.

SENIOR TORNA

- **Kedd és csütörtök 10.00-11.00 , 11.00-12.00, 12.00-13.00**

A torna célja: a szervezet általános és sokoldalú fejlesztése a mobilizáció, a nyújtás és az erősítés harmóniájának biztosításával.
Részvételi díj: Szenior bérlettel (4.000Ft / 12alkalom) díjtalanul látogatható.
Tanfolyamvezető: Váczi Szilvi +36 20 9733 853
Előzetes bejelentkezés szükséges!

TAI-CHI

- **Csütörtök 18.00-19.00**

A chi zavartalan áramlása jó egészséghez vezet, így segíti a test helyes tartását és lazítását, a koordináció javítását, a koncentráció fenntartását, folytonossá teszi keringését az egész testben.
Tanfolyamvezető: Páhi Veronika | rawenkoo@yahoo.com

Magdolna udvar

PÁLYAORIENTÁCIÓS KURZUS

- **kedd 17.00-19.00**

10. és 11. osztályos középiskolások diákoknak
A nyolc alkalmas kurzuson foglalkoznak az önismeret fejlesztésével, az erősségek feltérképezésével, a személyiség és foglalkozások kapcsolatával. Emellett munkaerőpiaci kitekintéssel és gyakorlati tudnivalókkal várjuk.
Első alkalom: március 17.
Tanfolyamvezető: Csák Dorottya, karriercoach, pályaválasztási tanácsadó, pedagógus
+36 30 3323617 | dorkarrier@gmail.com

Azon tanfolyamainknál, ahol nincs közvetlen telefonszám / e-mail cím megadva kérjük, forduljon a Klauzál Ház Információs pultjához.

3D stúdió

BUDAFOK–TÉTÉNY Közösségre kapcsolva

Jelentkezzen ingyenes képzésünkre!

- **3D szaktanácsadás**
- **konzultáció**
- **nyomtatási lehetőség**
- **kerületi lakosok számára**

A program során a részvevők betekintést nyernek a 3D nyomtatás alapjaiba, a filamentes és gyantás technológiák működésébe és felhasználási lehetőségeibe, miközben gyakorlati tudást is szereznek.
Jelentkezés: 3d@klauzalhaz.hu

Látogasson el a Klauzál Házba és vegyen részt színvonalas programjainkon!

KLAUZÁL HÁZ
Klauzál Gábor Budafok-Tétényi Művelődési Központ
1222 Budapest, Nagytétényi út 31-33.
www.klauzalhaz.hu